

Приложение № \_\_\_\_\_ к ППКРС  
38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение Саратовской области

«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 «физическая культура»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих для

профессий социально- экономического профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

38.01.02 Продавец, контролер-кассир

с .Перелюб

2023 г

**РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО**

На заседании ПЦК общеобразовательных

дисциплин

Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.

Председатель ПЦК: С.Г. Исакова



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»

/Л.Г. Иванова/

Приказ № 70 от « 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) «Продавец, контролёр-кассир», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 723 от 02.08.2013 г. с изменениями и дополнениями от 09.04.2015 г. и уточнениями протокол № 3 от 25 мая 2017г. .

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Перелобский аграрный техникум»

**Разработчик:** Наренова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Перелобский аграрный техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования по профессии «Продавец, контролёр-кассир». Дисциплина входит в профессиональный цикл.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4, ОК 8 и ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов	III курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	40	38
в том числе		
зачёт		2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	40ч.
Промежуточная аттестация в форме- зачёта 5 семестр		

## Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	1	
Тема 1. Физическая культура в ПОУ	Задачи физической культуры в профессиональном образовательном учреждении. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту ( в том числе недельный двигательный режим). Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09.ЛР10, ЛР11
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	9	

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения у гимнастической стенки. висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	с1	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 09.ЛР10, ЛР11
Практические занятия	8	
Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.	1	
Упражнения в паре с партнером.	1	
Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры	1	
Упражнения для коррекции осанки.	1	
Упражнения для коррекции зрения.	1	
Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
Самостоятельная работа:	8	
Написание реферата (тема по выбору)		

Комплекс упражнений на гибкость.

Упражнения со скалкой.

Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением

Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

### Тема 3. Волейбол

Содержание учебного материала

8

Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Подвижная игра с элементами волейбола.

ОК 1

ОК 4

ОК 8

ЛР 09.ЛР10, ЛР11

Практические занятия

7

Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.

7

Перемещения, передачи, подачи.

Тактика нападения, тактика защиты.

Подвижная игра с элементами волейбола.

Самостоятельная работа: 9

Отработка выполнения техники упражнений;

Прыжки со скалкой на одной, обеих, с одной на другую.

Из приседа 10 прыжков в темпе.

Тема 4 Баскетбол

Содержание учебного материала 9

Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Подвижная игра с элементами баскетбола.

ОК 1

ОК 4

ОК 8

ЛР 09.ЛР10, ЛР11

Практические занятия 8

Специальные упражнения и технические действия без мяча. 1

Ведение мяча на месте и в движении. 1

Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча. 2

Прием техники нападения и защиты.	2	
Броски мяча в корзину.	1	
Подвижная игра с элементами баскетбола	1	
Самостоятельная работа обучающихся:	10	
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (для развития силы ног).		
Выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости).		
Тема 5. Легкая атлетика Содержание учебного материала	6	
Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,1 финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м.		ОК 1
Прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги».		ОК 4
		ОК 8
		ЛР 09.ЛР10, ЛР11
Практические занятия		

Техника бега: высокий старт.

Техника бега: низкий старт.

Бег с ускорением.

Челночный бег.

Бег 100м.

Эстафетный бег 4×100м.

Прыжок в длину с места

Прыжки в длину с разбега.

Зачет

Самостоятельная работа обучающегося:

Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к<sup>7</sup>  
бегу и прыжкам.

1

1

1

1

1

Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на координацию

Тема	6.Содержание учебного материала	5	
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями (девушки) и гири юноши. Метание теннисного и набивного мяча. Подтягивание на перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения со скалкой. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Подвижные игры на внимание.		ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 09.ЛР10, ЛР11
	Практические занятия :	5	
	Упражнения с гантелями (девушки) и гири юноши		
	Метание теннисного мяча.	1	
	Метание набивного мяча		

Подтягивание на перекладине, отжимание	1
Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения со скалкой.	
Развитие мышц плечевого пояса.	1
Развитие мышц туловища и стопы	
Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	1
Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	
Подвижные игры на внимание.	1
Самостоятельная работа обучающегося:	6
Стойки, подъёмы, прыжки, приседания;	
Упражнения с отжиманием;	
Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости.	
Гимнастические упражнения.	
Зачет	2

Bcero:

40\40

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортивного зала: предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «\_ Спортивный зал ».

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;

-скакалки.

Технические средства обучения:

- ноутбук;

- сканер;

- мультимедиапроектор;

- экран.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Обязательные печатные издания

Бишаева А.А.Малков В.В. Физическая культура. Учебник для СПО. 3-е издание. Издательство «Кнорус» 2022 год.

Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. 7-е издание. Издательский центр «Академия» 2020 год.

Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

Для студентов Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2021

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм. от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.

Миринова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

### 3.2.2. Электронные издания

<https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

<https://edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).

<https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/#0> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП).

<https://minmolodспорт.saratov.gov.ru/> Министерство спорта Саратовской области

<https://user.gto.ru/user/login> ГТО

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий,</p> <p>выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>- тестирование</p>

	Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	
<p>Знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснить правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>- сдача нормативов</p> <p>- тестирование</p> <p>дифференцированный зачёт.</p>